con la ayuda de su nevera

A la mesa

sábado 23 de julio de 2011

456

LG
Life's Good

La Prensa
EL DIARIO LIBRE DE PANAMÁ

DURAN AÑOS
PRESERVAN SIGLOS.

intelowave

ESTO ES MÁS PARA TU VIDA

Los microondas LG con sistema Intelowave ahorran energía mediante la cocción uniforme de tus alimentos. Además, su sistema de descongelado automático por peso, 10 niveles de potencia y menú latino de 9 comidas, te permiten disfrutar tus platos de una manera más rápida.

MICROONDAS LG
www.lg.com

LG
Life's Good

intelowave

A-734177

A la mesa
sábado 23 de julio de 2011
con la ayuda de su nevera
456

PRESIDENTE
Luis Navarro Linares

DIRECTOR
Fernando Berguido

DIRECTOR ASOCIADO
Rolando Rodríguez B.

SUBDIRECTORES
Lourdes de Obaldía
María Mercedes de Corró
Rita Vásquez

DIRECTOR DE SUPLEMENTOS
Álvaro Sarmiento

EDITORA
Julieta de Diego de Fábrega

NUTRICIÓN Y COCINA
María de los Ángeles Fábrega

DISEÑO EDITORIAL
María Lorena Jaén, Leticia Almanza, Selene Márquez

FOTOGRAFÍA
Raúl Pinzón
Oliver Meixner

CORRECCIÓN
Departamento de Corrección

PREIMPRESIÓN
Color y Fotomecanica, Rotativa e Inserción

PUBLICIDAD
Gerente de ventas: Puchy Serrano
Teléfonos: (507) 323-7293

La Prensa
EL DIARIO LÍDER DE PANAMÁ

PUNTO DE ENCUENTRO
Avenida 12 de Octubre y Calle C. Apartado 0819-03921, Panamá, República de Panamá.

Envíenos sus comentarios, preguntas y dudas a nuestra bazón electrónica: alamesa@prensa.com
http://www.prensa.com

A LA MESA es una publicación de Editorial La Prensa S.A. © 2011. Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción, sin autorización escrita de su titular.

MENÚ DEL DÍA
Páginas 4-6
• 'Tabuleh' con frijoles blancos
• Ensalada de pasta con pollo
• 'Triffle' de limón con mango
• 'Mousse' de aguacate con pico de gallo con piña
• Cacerola de hongos y alcachofas

PASO A PASO
Página 7
• *Un dulce fácil y delicioso*

ENTÉRATE
Página 11
• *¿Cómo trabaja el Compresor Lineal de LG?*

POR SU SALUD
Página 12
• Ensalada de pepino, tomate, queso feta y yogur

Página 13
• La ayuda en su cocina comienza con el Compresor Lineal de las refrigeradoras LG.

EN MENOS DE 30 MINUTOS
Página 14
• Ensalada de repollo con manzana
• Atún con piña y aceitunas

EL INVITADO | **Página 8-10**
Ana Cristina Henríquez | Miranda Bakery. Con el entusiasmo propio de la juventud y la madurez que da el entrenamiento en una carrera de artes culinarias, Ana Cristina lleva adelante su *bakery* incorporando cada día nuevos productos.

LLEVE A LA MESA MÁS SALUD CON EL COMPRESOR LINEAL DE LAS REFRIGERADORAS LG

Toda ama de casa sabe que la refrigeradora es uno de los artefactos de línea blanca más importantes del hogar y es casi imposible sobrevivir sin ella. Ya sea pequeña, mediana o grande, para todos es importante saber que está allí, dispuesta a ofrecernos desde agua fría hasta el pedazo de *pizza* que no logramos comernos anoche. Una buena refrigeradora garantiza que sus comidas se conservarán en mejor estado y usted puede preparar platillos diferentes para toda la semana, tener más tiempo y ahorrar a la hora del supermercado. En todos estos pequeños detalles se fija LG al momento de crear productos que colaboren a su bienestar. Y es que para LG cada uno de sus clientes es el más importante, y con esto en mente, sus ingenieros invierten cientos de horas buscando la mejor manera de convertir sus electrodomésticos en modelos de eficiencia y calidad. De este interés nace el Compresor Lineal, exclusivo de las refrigeradoras LG, que no solamente colaborará en las tareas del hogar, también le dará más vida al planeta.

Alimentos más frescos

El Compresor Lineal de LG en comparación con uno convencional, mantiene una temperatura óptima para brindar mayor frescura a sus alimentos, manteniéndolos frescos y apetitosos durante más tiempo.

10 AÑOS GARANTÍA

A-734181

LG Life's Good

'Mousse' de aguacate con pico de gallo con piña

INGREDIENTES

- 3 aguacates medianos bien maduros (aprox. 2 tazas licuado)
- 8 onzas de queso crema
- 1/4 taza de cebolla rallada
- 1 cdta. de salsa picante
- 1/2 taza de crema agria
- 1 cdta. de jugo de limón
- Sal y pimienta
- 1 sobre de gelatina sin sabor
- 1 caja de 4 porciones de gelatina de piña
- 2 tazas de tomate picado en cuadritos
- 1 taza de cebolla picada en cuadritos
- 1 taza de piña picada en cuadritos
- 2 cdas. de chile jalapeño picadito
- 3 cdas. de cilantro picadito
- Jugo de 1 limón
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Licue los aguacates con el queso crema, la cebolla rallada, la salsa picante, la crema agria y el jugo de limón hasta obtener una crema uniforme y suave. Suavice la gelatina sin sabor con 1/4 taza de agua fresca , agregue a la mezcla de aguacate y licue nuevamente. Sazone con sal y pimienta. Vierta en un molde para gelatina, preferiblemente con hueco en el centro, rociado previamente con *spray* antiadherente o aceite. Refrigere de un día para otro. Al día siguiente prepare el pico de gallo mezclando el resto de los ingredientes. Desmolde el *mousse* y coloque el pico de gallo encima. Mantenga refrigerado hasta el momento de servir. Rinde para 8 porciones.

'Tabuleh' con frijoles blancos

INGREDIENTES

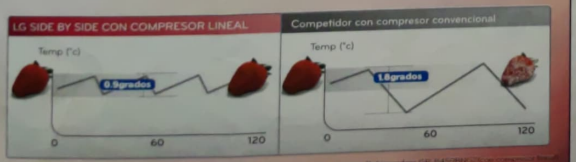
- 1/2 taza de trigo partido remojado en agua tibia
- 2 tazas de tomate picado en cuadritos
- 2 tazas de perejil picadito
- 1/2 taza de cebollina picadita
- 2 cdas. de hierbabuena picada en tiritas
- 1-1/2 taza de frijoles blancos cocidos
- 3 cdas. de aceite de oliva
- 1 cda. de jugo de limón
- 1/2 cdta. de sal
- 1 pizca de pimienta negra
- 1/4 cdta. de pimienta dulce

PROCEDIMIENTO

Vierta el trigo remojado en un colador y exprima ligeramente para descartar el exceso de agua. Una con el tomate, el perejil, la cebollina, la hierbabuena y los frijoles. Aderece con el aceite de oliva y el jugo de limón. Sazone con la sal y las dos pimientas. Refrigere hasta el momento de servir. Rinde para 6 porciones.

Fluctuación

Cuando la fluctuación de la temperatura es menor, sus alimentos mantienen la frescura con el paso de los días y gracias al Compresor Lineal de LG, tendrán un periodo de vida más largo, en comparación con uno convencional.



LG Test Lab: Prueba realizada con una Refrigeradora GR-D459BSCA(con compresor lineal) y una Refrigeradora GR-B459BNCS(con compresor lineal)

LG Life's Good

Cacerola de hongos y alcachofas

INGREDIENTES

- 3 cdas. de mantequilla
- 1/2 taza de cebolla picadita
- 1 diente de ajo picadito
- 1/4 taza de perejil picadito
- 1 libra de hongos frescos rebanados
- 2 latas de alcachofas picadas en trozos
- 2 quesos crema de 8 onzas cada uno
- 1/2 taza de crema de leche espesa
- Sal y pimienta
- 2 cdas. de mantequilla
- 3 cdas. de hojuelas de maíz molidas
- 3 cdas. de perejil picadito

PROCEDIMIENTO

Coloque la mantequilla en un tazón que pueda ir al microondas con la cebolla, el ajo y el perejil. Cocine 2 minutos en potencia alta hasta que la cebolla esté transparente. Agregue los hongos, revuelva y cocine por 3 minutos más en potencia alta, parando en la mitad para revolver. Retire del microondas y deje refrescar. Agregue las alcachofas y mezcle bien. Aparte, bata el queso crema con la crema espesa hasta obtener una crema homogénea. Agregue la mezcla de vegetales y mezcle bien. Corrija la sazón con sal y pimienta al gusto. Vierta en un molde que pueda ir al microondas. En otro envase mezcle el resto de la mantequilla con las hojuelas de maíz y el perejil. Rocíe sobre la mezcla de hongos y alcachofas. Cocine en el microondas por 5 minutos en potencia alta, parando a la mitad para darle vuelta al molde si no tiene base giratoria. Rinde para 8 porciones.

COCINA COMO UN GRAN CHEF.

COCINE CON EL MEJOR ESTILO

- Cocción Rápida y Ahorro de Energía
- Horno con Extra Capacidad 5.6 cu.ft.
- Gabinete de Almacenaje de 1.2 cu.ft.
- Sistema de Horneo PreciseTemp™
- 4 Secciones para Cocinar
- Manijas de Encendido
- Controles IntuiTouch™

www.lg.com

LG Life's Good

LRE3091

Ensalada de pasta con pollo

INGREDIENTES

- 1/2 libra de pasta corta
- 1/2 pollo asado desmenuzado
- 1/2 taza de tomate seco o fresco picado en tiras
- 1/2 taza de cebollina picada fina
- 3/4 taza de pasitas blancas
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de jugo de tamarindo
- 2 cdas. de jugo de limón
- Sal y pimienta
- 1 taza de almendras picaditas o en hojuelas, tostadas (opcional)

PROCEDIMIENTO

Cocine la pasta en abundante agua con sal hasta que esté al dente. Cuele y deje refrescar. Una la pasta con el pollo, el tomate, la cebollina y las pasitas blancas. Prepare una vinagreta con el aceite, el jugo de tamarindo, el jugo de limón, sal y pimienta al gusto. Agregue la vinagreta a la mezcla de pasta, mezcle bien y refrigere hasta el momento de servir. Si va a añadir la almendras hágalo al momento de servir. Rinde para 4 porciones.

'Trifle' de limón con mango

INGREDIENTES

- 1 bizcocho de vainilla tipo 'pound cake'
- 1 lata de leche condensada
- 1/3 taza de jugo de limón
- 1/2 cdta. de vainilla
- 1 taza de crema de batir bien fría
- 1/4 taza de licor de naranja
- 1 mango injertado picado en lonjas
- Ralladura de limón

PROCEDIMIENTO

Parta el dulce en rebanadas delgadas. Reserve. Vierta el contenido de la leche condensada en un tazón. Agregue el jugo de limón y mezcle bien. Aparte, bata la crema de batir con la vainilla hasta que forme picos suaves. Incorpore a la crema de limón utilizando movimientos envolventes. Monte el dulce en una dulcera o en copas individuales. Cubra el fondo del recipiente con crema de limón. Cubra con rebanadas del dulce de vainilla. Rocíe con licor de naranja. Agregue una capa de crema de limón sobre el dulce y cubra con la mitad de las rebanadas de mango. Coloque otra capa de bizcocho y rocíe con el licor. Cubra con crema de limón y encima acomode rebanadas de mango. Termine con una última capa de bizcocho rociado con licor y una de crema de limón. Decore con ralladura de limón. Refrigere, preferiblemente de un día para otro. Rinde para 6-8 porciones.

Un dulce fácil y delicioso

CONOCIDO EN INGLATERRA DESDE HACE TRES SIGLOS, EL 'TRIFLE' ES UN DULCE QUE SIEMPRE IMPACTA CON SU PRESENTACIÓN. AUNQUE UNO DE LOS SIGNIFICADOS DE SU NOMBRE ES TRIVIAL, VEMOS QUE EL IMPACTO QUE CAUSA NO LO ES

01. Parta el dulce en rebanadas delgadas

02. Una leche condensada y jugo de limón

03. Bata la crema de batir con la vainilla

04. Incorpore a la crema de limón

05. Ponga crema en el fondo del molde

06. Coloque bizcocho y moje con licor

07. Cubra con rebanadas de mango

08. Repita las capas hasta agotar ingredientes

09. Decore con ralladura de limón

tip Los ingredientes básicos de un 'trifle' son pudín, bizcocho o galletas, licor, frutas y crema batida. Combínelos a su antojo y tendrá un postre diferente cada vez. Es ideal para aprovechar frutas de temporada. El licor lo puede reemplazar por jugos de frutas.

ANA CRISTINA HENRÍQUEZ MIRANDA BAKERY

CON CADA VISITA A ESTE ACOGEDOR RINCONCITO EN SAN FRANCISCO DESCUBRIMOS NUEVAS TENTACIONES. ADEMÁS DE LOS PANES Y DULCES AHORA ENCONTRAMOS BOCADITOS SALADOS. PRESENTACIONES EXTRAORDINARIAS.

Ana Cristina es una profesional con excelente preparación académica y esto se deja ver en sus productos y en la apariencia de su local, donde todo siempre está bellamente dispuesto y parece llamarnos hacia las vitrinas. Pasar un rato en Miranda Bakery es una experiencia agradable. Preparan tés fríos con las hierbas que tienen sembradas en su propia huerta. Hierba de limón, menta, son solo algunos sabores. Refrescantes y sin cafeína, resultan una opción ideal a cualquier hora. La *focaccia* con especias, el pan *brioche* y las *ciabattas* han entrado en el menú de sus panes artesanales, al igual que un emparedado y una tarta de vegetales que complementan muy bien la oferta de productos de sal. Con solo seis meses de estar en el mercado, Ana Cristina afianza cada día su posición como una chef preocupada por la calidad de sus productos y esto le ha ganado fieles seguidores.

ANA CRISTINA HENRÍQUEZ | MIRANDA BAKERY
Calle 75 San Francisco, Casa No. 50
Lunes a viernes de 8:00 a.m. a 7:00 p.m. y sábados de 9:00 a.m. a 5:00 p.m.
Teléfono: 226-4014
E-mail: mirandabakery@gmail.com

Ensalada Caprese con granita de albahaca en 'amuse bouche'

INGREDIENTES

- 10 tomatitos 'cherry'
- 8 onzas de queso 'mozzarella'
- 1 onza de aceite de oliva extra virgen
- Sal y pimienta al gusto
- 1.5 onza de azúcar
- 7 onzas de agua
- 25 hojas grandes de albahaca
- 1 cucharadita de jugo de limón

PROCEDIMIENTO

Ponga un molde hondo a enfriar en el congelador antes de empezar a preparar esta receta. Ponga el agua con el azúcar en una olla a hervir. Una vez que hierva apague el fuego y añada las hojas de albahaca, dejándolas por media hora tapadas. Posteriormente cuele el líquido y añádale la cucharadita de jugo de limón. Las hojas de albahaca se desechan. Vierta esta mezcla en el molde frío y devuelva al congelador. Cada media hora se le pasa un tenedor por la superficie para irla raspando hasta que parezca, como decimos a lo panameño, un "raspao". Deje en el congelador hasta que se vaya a usar. Corte 1 o 2 tomatitos o puede dejar uno entero si prefiere. Rocie con el aceite, sal y pimienta al gusto en un plato y después se acomodan en los platitos individuales con un poco de *mozzarella*. Con la ayuda de una cuchara, póngale un poco de la granita a cada ensaladita y sírvala de una vez para que sus invitados vean la granita antes de que se derrita. Esta será una forma divertida y fácil de degustar su ensalada Capresse. Rinde para 5 *amuse bouche*.

Tiramisú con ron añejo

INGREDIENTES

- 4 yemas de huevo
- 5 claras de huevo
- 3 onzas de azúcar
- 17 onzas de queso mascarpone
- 1 paquete de 7 onzas de 'lady fingers'
- 8 onzas de café espresso frío
- 1 onza de ron añejo
- 1 onza de chocolate en polvo

PROCEDIMIENTO

Bata las yemas con la mitad del azúcar hasta que estén de un color amarillo claro y hayan doblado su tamaño. Al mismo tiempo, bata las claras con la otra mitad del azúcar hasta formar picos medianos. Añada el queso mascarpone a las yemas y revuelva con una espátula, después una con las claras y deje reposar en el refrigerador. Mientras tanto, revuelva el espresso con el ron y bañe las galletas por un máximo de 4 segundos para que no se desbaraten y coloque en el fondo de los moldes que se vayan a utilizar. Retire la crema del refrigerador y añada al recipiente con las galletas. Este proceso se repite hasta agotar los ingredientes. Para decorar rocíe con chocolate en polvo con un colador y se deje en el refrigerador por un mínimo de 3 horas hasta que la crema esté bien fría. Rinde para un dulce grande, 7 porciones medianas o 15 porciones chicas.

MENOS RUIDO

El Compresor Lineal de LG al no tener piezas de conexión, reduce drásticamente el nivel de ruido y es el más silencioso del mercado.

45% más eficiente AHORRANDO ENERGÍA

10 AÑOS DE GARANTÍA

LG Life's Good

Los 10 años de garantía aplican solamente en el motor Lineal Compressor. LG Total Cair. Prueba realizada con una Refrigeradora GR-L249WLQ (Side-by-side) vs una Refrigeradora GR-B459BLCL(Convencional Inverter).

Art.734194

La receta "light"

Ensalada de pepino, tomate, queso feta y yogur

INGREDIENTES

- 1-1/2 taza de pepino picado en cuadros
- 1-1/2 taza de tomates 'cherry' o uva
- 2 onzas de queso feta desmoronado
- 1/2 taza de yogur natural descremado
- Sal y pimienta

PROCEDIMIENTO

Lave bien los tomates y mezcle con el pepino. Agregue el yogur y mezcle bien. Agregue el queso feta y revuelva. Refrigere por lo menos 1 hora antes de servir. Rinde para 4 porciones de 70 calorías cada una.

TUS NOTAS

Más salud con el Compresor Lineal de las refrigeradoras LG

Ahora las refrigeradoras LG permiten llevar a la mesa alimentos frescos, crujientes, con un sabor único como si estuvieran recién cosechados.

Todas las refrigeradoras LG cuentan con el Compresor Lineal, tecnología innovadora y excepcional que hace una gran diferencia en las características principales del refrigerador, cambiando muchas cosas a su alrededor. Así como el CPU de una computadora o el motor del automóvil, el término Compresor Lineal puede sonar algo frío, pero nada más alejado de la realidad, porque este invento exclusivo de LG es el corazón de su refrigeradora, y está tan lleno de bondades como el de un buen ser humano preocupado por su bienestar. Tener un refrigerador LG con el Compresor Lineal significa cuidar el medio ambiente y a la vez ahorrar, ya que consume hasta 45% menos de energía. Al no tener piezas de conexión es el más silencioso y más durable, evita altas fluctuaciones de energía y mantiene una temperatura estable para que sus alimentos, aun con el paso de los días, se mantengan frescos y apetecibles. Dele la bienvenida al mundo donde el ahorro de energía, el diseño de vanguardia y el cuidado del planeta están unidos para su bienestar y el de toda su familia, con el Compresor Lineal de las refrigeradoras LG.

La ayuda en su cocina comienza con el Compresor Lineal de las refrigeradoras LG

Inspírese preparando platos exquisitos para varios días porque con la ayuda de las refrigeradoras con el Compresor Lineal de LG todas sus comidas, vegetales, frutas, carnes, verduras y demás, mantendrán el sabor, la frescura y tacto crujiente al paladar gracias a esta tecnología exclusiva de LG.

El Compresor Lineal brinda una mayor eficiencia energética (A++) que se traduce en ahorro de hasta 45%. El motor, al ser más pequeño, permite un aumento en la capacidad de carga, para que tenga espacio de sobra donde guardar sus alimentos y no se preocupe, a la hora de realizar el súper, en pensar la estrategia para acomodarlos.

Es tan confiable y duradero que cuenta con 10 años de garantía; al no tener piezas de conexión se reduce el ruido y usted disfrutará de un ambiente silencioso en casa; también de la tranquilidad de saber que gracias al mecanismo inteligente del Compresor Lineal, el medio ambiente también sale beneficiado, porque en lo que respecta a la emisión de CO_2, su uso se compara con plantar 15.6 árboles de pino al año.

Así que además de espacio, comodidad y economía, las refrigeradoras con el Compresor Lineal de LG le brindan la posibilidad de contribuir a tener un planeta más verde y más lleno de vida cada día.

30 minutos

Ensalada de repollo con manzana

INGREDIENTES

- 4 tazas de repollo picado en tiritas
- 2 manzanas rojas sin pelar, picadas en cuadros
- 4 onzas de jamón rebanado picado en tiras
- 1/2 taza de mayonesa
- 1 cdta. de mostaza
- 2 cdas. de jugo de limón
- 1 cda. de azúcar turbinada
- 1 cdta. de sal
- 1/4 cdta. de pimienta

PROCEDIMIENTO

Mezcle el repollo con la manzana y el jamón. Aparte, prepare una salsa con el resto de los ingredientes y vierta sobre la mezcla de repollo. Revuelva bien y refrigere hasta el momento de servir. Rinde para 8 porciones.

Atún con piña y aceitunas

INGREDIENTES

- 2 latas de atún en aceite, escurridas
- 1 taza de apio picado en medialunas
- 1/2 taza de aceitunas rellenas rebanadas
- 1 taza de piña picadita
- 1 cda. de jengibre picado bien fino
- 1/2 taza de yogur natural
- 1/4 taza de mayonesa
- 3 cdas. de jugo de piña
- Sal y pimienta
- 1 cdta. de azúcar
- 4 tazas de lechuga picada en tiras
- 1/2 taza de pepitas de marañón tostadas (opcional)

PROCEDIMIENTO

Mezcle el atún con el apio, las aceitunas, la piña y el jengibre. Reserve. Prepare una crema con el yogur, la mayonesa, el jugo de piña, sal, pimienta y azúcar. Una con la mezcla de atún. Refrigere. Para servir, coloque en cada plato una cama de lechuga picada y encima coloque una porción de la ensalada. Rocíe con las pepitas de marañón tostadas. Rinde para 4 porciones.

TUS NOTAS

SOLUCIONES A MÁXIMA VELOCIDAD
Servicio técnico garantizado.
Atención al cliente:
LG PANAMÁ
800-5454
www.lg.com

LG

A-734203

6 MOVIMIENTOS QUE SOLO UNA LAVADORA LG TE PUEDE DAR

La tecnología Inverter Direct Drive de LG presenta una innovadora solución para el lavado, con 6 movimientos dinámicos diseñados para brindar un lavado óptimo para todos los tipos de telas. Mantenga su ropa siempre hermosa con LG 6 Motion.

www.lg.com

LG Life's Good

45% más eficiente AHORRANDO AGUA

10 AÑOS GARANTÍA

A-734173

Al eliminar su correa y polea, el sistema Inverter Direct Drive de LG incrementa la eficiencia del motor, por lo tanto disminuye el uso de energía y lo hace menos susceptible a daños. Este sistema simplificado ayuda a reducir igualmente los niveles de ruido.

INVERTER DirectDrive

6 MOTION

TUMBLING SWING STEAMING SOAK WASH ROLLING FILTRATION

REFRIGERADORES LG
LOS ÚNICOS CON COMPRESOR LINEAL

10 AÑOS GARANTÍA

45% Más Eficiente Ahorrando Energía

www.lg.com

LG
Life's Good

Inverter Linear Compressor

Por cada Refrigeradora LG Linear Compressor vendida entre el 20 de Junio y 30 de Agosto del 2011 se sembrarán 10 árboles en el Parque Metropolitano.

Los 10 años de garantía aplican solamente en el motor Linear Compressor.
LG Test Lab: Prueba realizada con una Refrigeradora GR-D459BSCA(sin compresor lineal) y una Refrigeradora GR-B459BNGZ(con compresor lineal).

A v.734167